

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Niedobór snu zmienia mikrobiom



Okazuje się, iż zmiany mikrobiomu jelit są skutkiem utraty snu. Zmiany w liczebności mikroflory oraz różnorodności zostały powiązane chorobami ludzkimi np. otyłością czy cukrzycą typu 2. Należy zaznaczyć, iż choroby te wiążą się z chronicznym niedoborem snu. Zespół z Uniwersytetu w Uppsali i German Institute of Human Nutrition Potsdam-Rehbruecke podjął badania, których celem było wyjaśnienie powiązań pomiędzy brakiem snu, a zmianami w mikrobiomie.

W tym celu dokonano zebrania grupy dziewięciu zdrowych mężczyzn o właściwej wadze, a następnie sprawdzano, czy ograniczenie czasu snu do ok. 4 godzin przez dwie następane noce prowadzi do zmian mikrobiomu jelit. Wyniki porównano z obserwacjami do nocy z ok. 8 h snu.

Na podstawie badań nie znaleziono dowodów, które by udowodniły, że zmniejszenie snu prowadzi do zmian w różnorodności mikrobiomu. Wyników obserwacji można było się spodziewać, ze względu na bardzo ograniczoną ilość prób. Jednak podczas dokładniejszych testów grup bakterii zaobserwowano zmiany, które przypominały te występujące w trakcie analizy osób otyłych oraz z prawidłową wagą. Chodziło o zwiększony stosunek Firmicutes do Bacteroidetes. Jonathan Cedernaes uważa, iż w celu poznania odpowiedzi na pytanie, do jakiego stopnia przemiany w mikrobiomie mogą wpływać na niekorzystne skutki zdrowotne, które przypisywane są niedoborowi snu, należy przeprowadzić dalsze badania.

Naukowcy z Molecular Metabolism zauważyli, iż częściowe pozbawienie snu prowadzi do zmniejszenia wrażliwości na insulinę o ok. 20%. Jednak zmniejszona wrażliwość na insulinę nie wiąże się ze zmianami w mikrobiomie. Christian Benedict podsumowuje, że wyniki sugerują, że chociaż krótkoterminowe zmiany w mikroflorze nie stanowią centralnego mechanizmu, dzięki któremu ograniczenie snu obniża wrażliwość na ten hormon.

Źródło: AlphaGalileo

<http://laboratoria.net/aktualnosci/26354.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy